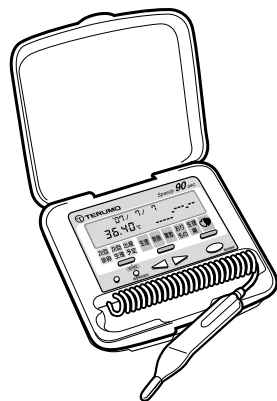
婦人体温計
LUNACHECK®Ⅱ
ルナチェック®Ⅱ

テルモ電子体温計C595

コード番号：ET-C595P
取扱説明書／品質保証書

2005年11月改訂

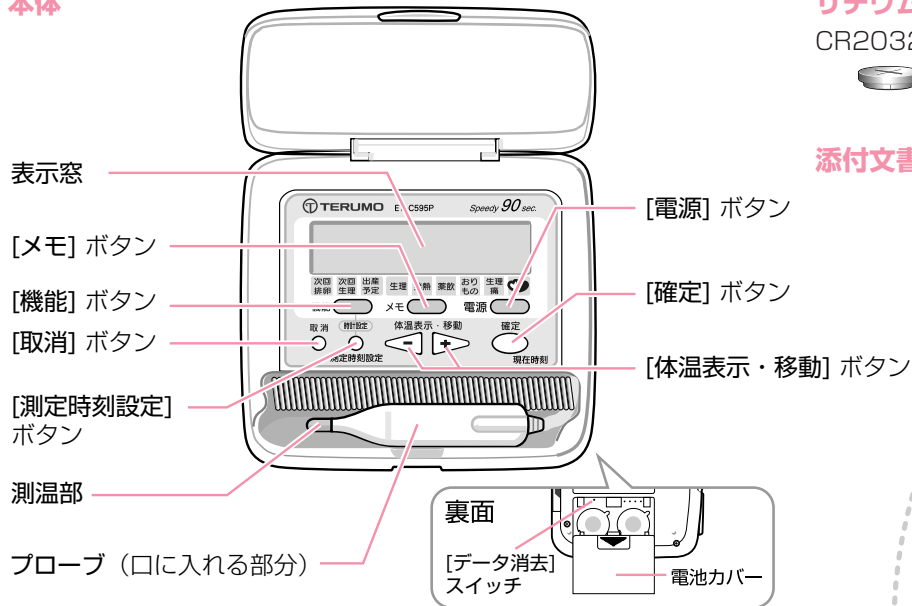
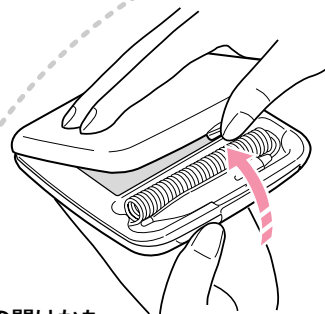
操作の流れ

「ルナチェックII」は、このような流れでお使いいただくものです。

⚠注意 この体温計が持つ次回排卵日、次回生理日、出産予定日の推定機能はオギノ式に基づくものです。あくまで参考としてご使用ください。結果についての責任は負いかねます。

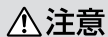
- 確定診断は必ず医師にご相談ください。
- 病気の治療等で薬物を使用している場合は、正確な推定日をお知らせできないことがあります。
- 測定結果の自己診断、治療は行わないでください。自己診断、治療は危険です。

製品をご確認ください

万一、不足しているものがある場合は、すぐにお買い上げの販売店又はテルモ･コールセンター（ 0120-00-8178）までご連絡ください。この体温計のコード番号は、ET-C595P です。

安全上の注意

ご使用の前によくお読みのうえ、
お使いください。

●表示内容に従わず誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分し、説明しています。

⚠禁忌禁止	当該医療機器の設計限界又は不適正使用時、責任範囲を超える対象及び使用方法。（本製品の性能を超える、又は不適正な使い方により、死亡又は重症を負う危険性があるため、絶対に行ってはいけないことを示します。）
⚠警告	当該医療機器の使用範囲内において、特に危険を伴う注意すべき事項。（適正に使用しても、死亡又は重症を負う可能性が想定されるため、特に注意していただきたいことを示します。）
⚠注意	当該医療機器の使用にあたっての一般的な注意事項。（誤って使うと、傷害を負う可能性、又は物的損害※のみの発生が予想される場合を示します。） ※物的損害とは、家屋、家財及び家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

⚠注意

電池は幼児の手の届かないところに置く。
幼児の手の届くところに置くと、誤って飲み込む危険があります。万一飲み込んだ場合は直ちに医師にご相談ください。

⚠禁忌禁止

引火性のある環境では使用しない。
引火又は爆発の誘因となる可能性があります。

⚠注意

取り扱い上の注意

本体の破損したものは使用しない。
測定値の異常や、故障の原因となります。

強くかまない、落とさない、強いショックを与えない、曲げない、引っぱらない。
故障の原因となります。

コードを必要以上に伸ばさない。
故障の原因となります。

コードを持って本体を振り回さない。
故障の原因となります。

本体のフタを無理に開閉しない。
指をはさんでのけが、又は故障の原因となります。

人の体温以外(風呂の湯等)の測定に使用しない。
けがの可能性があります。誤作動や故障の原因となります。

強い静電気や電磁波に近づけたり、近くで携帯電話を使用しない。
誤作動や故障の原因となります。

磁石やテレビに近づけない。
誤作動、故障の原因となります。

水をかけない。
故障の原因となります(プローブの先端以外は防水ではありません)。

分解・修理・改造は行わない。
故障の原因となります。

⚠注意

煙が出たり、変な臭いや音がする場合は、直ちに使用を中止する。
このような場合、[電源]ボタンを押して電源を切り、電池を取り出してから、点検・修理をお申し付けください。

保管上の注意

お子様の手の届くところに保管しない。
故障の原因となります。

本製品は気密構造ではないので、活性ガス(消毒用ガスも含む)環境や多湿環境等で使用、放置しない。
内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷により故障の原因となります。

暖房器具のそば、車の中、日光のあたるところ、ほこりの多いところ、湿気の多いところをさけて保管してください。
故障の原因となります。

重いものをのせたり、重いものの間にはさんだりしない。
故障の原因となります。

不安定な場所に置かない。
故障の原因となります。

本製品に液体や異物が入らないように注意する。
液体や異物が入ると内部の電子部品に影響を与え、劣化や損傷による故障の原因となります。

⚠注意

消毒・お手入れ上の注意

本体の汚れがひどい場合は、布等を水又はぬるま湯に浸し、よくしぼってから拭き取る。

シンナー・ベンジン等の有機溶剤、ポビドンヨードでは拭かない。
有機溶剤や使用可能な消毒液以外を使用した場合、本製品の破損や故障の原因となります。ポビドンヨードで拭くと色素が付着することがあります。
使用可能な消毒液の例は以下のとおりです。
グルコン酸クロルヘキシジン／
塩化ベンザルコニウム

クレゾールは使用しない。
故障の原因となります。

水・消毒液に水没させない。
防水構造ではないため、故障の原因となります。消毒する際は、先端部のみを必要な時間だけ行う。必要な時間については消毒液の添付文書を参照してください。

超音波洗浄はしない。
故障の原因となります。

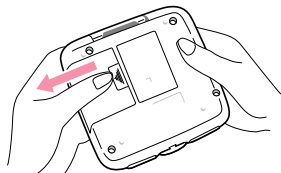
熱湯消毒はしない。
故障の原因となります。

プローブを本体に収納する際は、乾いた布等で水気を拭き取る。
水気が付いたままでケースに収納すると故障の原因となります。

ドライヤー等を使用して乾燥させない。
本製品が破損する可能性があります。

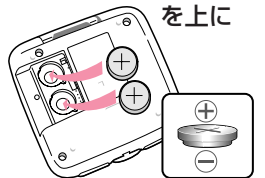
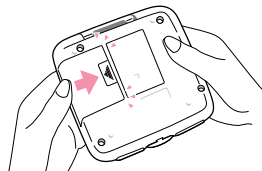
消毒をする際には、本体及びプローブやプローブのコードを、消毒用アルコールを含ませた脱脂綿等で拭いてください。

電池の入れかた

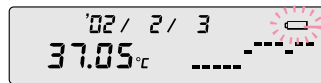
① 電池カバーを、▽部を押しながら外す

② 新しい電池を入れる

(リチウム電池CR2032 ×2個)

⚠注意

- 古い電池を取り出すときは、つまようじ等を使い、金属製の棒等を使用しないでください。故障の原因となります。
- 電池は同じ種類の新品の電池を、2個同時に交換してください。古い電池を混ぜて使用すると電池が発熱し、故障の原因となります。

③ 電池カバーを本体にしっかりはめる

電池が正しくセットできたか、電源を入れて確認してみましょう。

電池交換の目安

'02/ 2/ 3
37.05℃

▭マークが点滅したら、すぐに電池を交換してください。

下記の状態になると、測定できなくなります。

▭マークだけが点灯　　　[電源]ボタンを押しても何も表示されない

1日1回5分間のご使用で、約9ヶ月間使用できます。

- 付属の電池はモニター用のため、寿命が短いことがあります。
- 体温計を使わなかった場合でも、電池は入れてから約2年で消耗します。

⚠注意

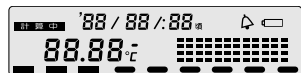
電池交換後は、必ず現在の日付、時刻や測定する時刻(アラーム)を間違えないように再度設定してください。

(9～12ページ参照)

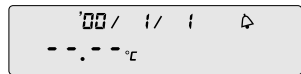
電池を交換する前の日付に設定すると、記録された測定値やメモが失われることがあります。また、現在時刻や測定する時刻(アラーム)がずれることがあります。

電源の入れかた／切りかた

[電源] ボタンを押す

画面が次のように変化します。

すべての表示が点灯（約1秒間）

このときの ▭ マークは、電池交換のお知らせではありません。

表示が消える（約1秒間）

通常画面

もう一度 [電源] ボタンを押すと、電源が切れます。

オートパワーオフ機能

測定中以外は、電池をむだに消耗させないため約5分間何も操作しないと自動的に電源が切れます。

現在の日付・時刻や測定する時刻（アラーム）の設定のとき等、**測定中以外に約60秒間ボタン操作が行われないと、通常画面に戻ります。**その場合は、最初から設定をやり直してください。

⚠注意

電池は幼児の手の届かないところに置く。
幼児の手の届くところに置くと、誤って飲み込む危険があります。万一飲み込んだ場合は直ちに医師にご連絡ください。

電池交換の際は、電池のプラス面を上にして入れる。
プラス、マイナスの向きを間違えて入れると故障の原因となります。

指定以外の電池を使用しない。
故障の原因となります。

電池を重ねて置かない。
発熱、発火の原因となります。

電池を火の中に投げ込まない。

「安全上の注意」（3～6ページ）も合わせてご覧ください。

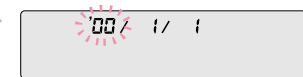
最初にご使用になるときや電池交換後は、必ず設定してください。

現在の日付・時刻の設定のしかた

（例：西暦2001年3月3日　午後3時30分に合わせる場合）

1 [電源]ボタンを押して電源を入れる。

2 [機能]と[測定時刻設定]ボタンを 同時に1秒以上 押す。

2つ同時に押す

年号が点滅する（最初は「00」（西暦2000年）になっています）

上のような表示が出なかったら、[取消]ボタンを押し、もう一度やり直してください。

- 「'--/ -/ --頃」と表示されていたら、[機能]ボタンだけが押されています。
- 「6:00」と表示されていたら、[測定時刻設定]ボタンだけが押されています。

3 ◁ 又は ▷ を押して、年号を合わせる。

変更の必要がないときは、そのまま4へ進む

4 [確定]ボタンを押す。

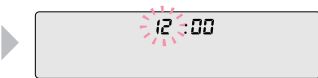
年号が設定され、月の数字が点滅する（最初は「1」になっています）

5 ◁ 又は ▷ を押して、月を合わせる。

6 [確定]ボタンを押す。

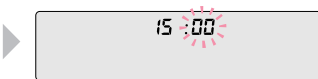
月が設定され、日の数字が点滅する（最初は「1」になっています）

7 ◁ 又は ▷ を押して、日を合わせる。

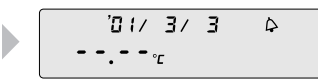
⑧ **[確定]ボタンを押す。**

日が設定され、時の数字が点滅する
（最初は「12」になっています）

⑨ **◁ 又は ▷ を押して、時を合わせる。**

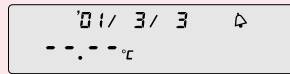
時刻は24時制（午後3時なら15:00）で合わせます。

⑩ **[確定]ボタンを押す。**

時が設定され、分の数字が点滅する
（最初は「00」になっています）

⑪ **◁ 又は ▷ を押して、分を合わせる。**

⑫ **[確定]ボタンを押す。（設定完了です）**

現在の年月日が表示された通常画面に戻る

現在の時刻を見るには

通常画面のとき、［確定］ボタンを押すと現在の時刻が確認できます。

⚠注意

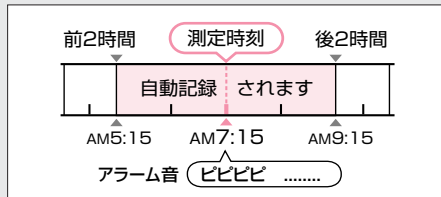
- ときどき時刻を確認して、正しい時刻とずれていたら設定をやり直してください。（時刻がずれていると、測定値の自動記録ができなくなります）
- 電池交換後は、必ず現在の日付、時刻や測定する時刻(アラーム)を間違えないように再度設定してください。
  電池を交換する日よりも前の日付に設定すると、記録された測定値やメモが失われることがあります。また、記録されたメモは電池を交換しても消去されませんが、現在時刻や測定する時刻(アラーム)がずれることがあります。

3.測定する時刻(アラーム)、アラーム音量を設定する

測定値を自動的に記録するため、測定する時刻(アラーム)を必ず設定してください。(アラーム音量をオフにして使用する場合も必ず設定してください)

測定値の自動記録とアラームのしくみ

毎日の測定する時刻（測定時刻）を設定しておくと、

- その時刻の前後２時間以内で、最初に測定した値が自動的に記録されます。
  (測定終了後3分以内に再び測定を始めた場合は、その測定値に更新されます)
- 毎日その時刻になると、アラーム音でお知らせします。

(例)
測定時刻を
午前７：15に
設定した場合

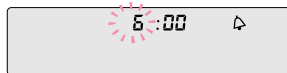
次の場合、その日のアラーム音は鳴りません。

- 測定時刻の2時間前から、測定時刻までの間に測定を終了した場合
- 測定を終了した後に、測定時刻を変更した場合

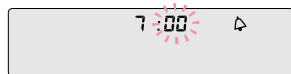
測定時刻とアラーム音量の設定のしかた

(例:午前7時15分に合わせる場合)

① **[電源]** ボタンを押して電源を入れる。

② **[測定時刻設定]** ボタンを **1秒以上** 押す。

時の数字が点滅する
(最初は「6」になっています)

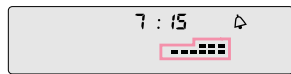
③ [−] 又は [+] を押して、時を合わせる。

変更の必要がないときは、
そのまま④へ進む

④ **[確定]ボタンを押す。**

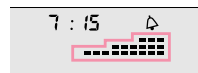
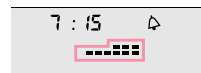
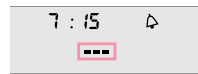
時が設定され、分の数字が点滅する
(最初は「00」になっています)

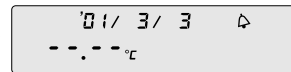
⑤ **◁ 又は ▷を押して、分を合わせる。**

変更の必要がないときは、そのまま⑥へ進む

⑥ **[確定]ボタンを押す。**

アラーム音量が表示される

⑦ **◁ 又は ▷を押して、アラーム音量を調節する。**

アラーム音の大きさを、「大·中·小·オフ」の4段階に調節することができます。(最初は「中」になっています)
変更の必要がないときは、そのまま⑧へ進む

この場合も、測定値は自動的に記録されます。

⑧ **[確定]ボタンを押す。(設定完了です)**

通常画面に戻る

翌日から、測定時刻になると電源OFFの状態でもアラーム音が鳴ります。
設定を変更したいときは、②からやり直してください。

アラーム音の止めかた

- 電源がOFFの場合は、[電源]ボタンを押すとアラーム音が止まり、同時に体温計の電源が入ります。
- 電源がONの場合は、[取消]ボタンを押すと止まります。

(止めなかった場合は、1分間鳴り続けた後、5分間隔で4回鳴ります)

体温を測る

正確に測定するために、次のことを守ってください。
• おやすみ前に、この体温計を枕元に用意しておく。
• 測定前に飲食をしない。

⚠注意

• 毎朝の基礎体温の測定は、寝ている状態のまま体を動かさず、なるべく同じ時間帯に測定する。
• 必ず口中（舌下）で測定する。
• くり返し検温するときは、そのまま測ると、測定値が高くなることがあるため、少し時間をおくなど、体温計の先端を冷ましてから検温する。

この体温計は、次の2通りで測定ができます。

スピード検温*（予測検温）	体温値を平均90秒で予測します
実測検温	実際に5分間の測定を行います（より厳密な体温測定が可能です）

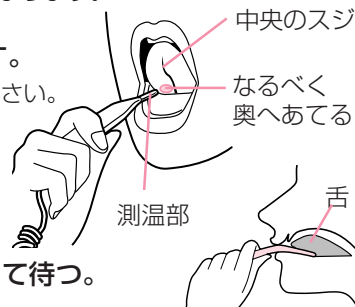
*スピード検温（予測検温）のしくみについては、26ページをご覧ください。

測定のしかた

① [電源]ボタンを押して、電源を入れる。
アラーム音は、電源を入れると止まります。

② プローブを本体から取り出す。
コードを強く引っぱらないでください。

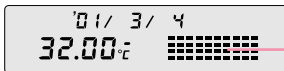
③ 舌下中央のスジのすぐ横に、測温部を軽く押しあてる。

中央のスジ
なるべく奥へあてる
測温部
舌

④ 舌を下げ、口をしっかり閉じて待つ。

⚠注意

正確な検温のために
• 検温中はプローブが動かないように、指で支える。
• 検温中は、会話や口での呼吸等、口を開けたり、体を動かしたりしない。

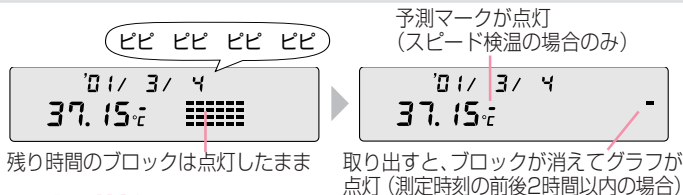
測定が開始されます。（測定の残り時間を示すブロックが出ます）

'01/ 3/ 4
32.00℃

1分ごとに右から2列ずつ消えます。
（実測検温終了（5分）ですべて消えます）

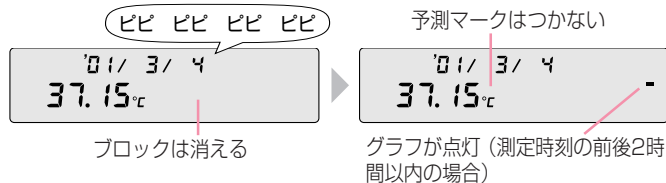
⑤ 1. スピード検温（予測検温）の場合：

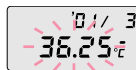
1回目の電子音(50～120秒)が鳴ったら、口からプローブを取り出す。

⚠注意

- 検温中に測定部が正しい位置からずれると、正確な検温ができないことがありますので、会話や口での呼吸等、口を開けたり、体を動かしたりしないでください。
- 取り出してから表示値が変化したときは、変化後の(固定した)値を読み取ってください。予測演算が終了するまで若干の時間がかかるためです。
- 数値を読み取る際、体温計の先端に触れないでください。表示が変化することがあります。

2. 実測検温の場合：

2回目の電子音(約5分)が鳴ったら、口からプローブを取り出す。
(1回目の電子音が鳴ってもプローブを取り出さない)

より厳密な基礎体温を測定するには、実測検温をおすすめします。

⚠注意

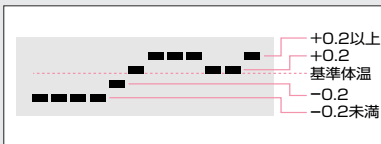
右の表示が出たら：
測温部の位置がずれています。
もう一度測定してください。

⑥ [電源]ボタンを押して、電源を切る。

測定値は自動的に記録されます。(測定時刻の前後2時間以内の場合)

⚠注意

乾いた布等でプローブの水気を拭き取り、本体に収納する。
フタを閉めるときに、プローブをはさまないようにしてください。
水気がついたままで、ケースに収納すると故障の原因となります。

測定値のグラフ表示について

毎日測定を続けると、画面に右のような４段階のグラフが表示されます。使用開始後、２回目の生理日が過ぎると、それまでの測定値から自動的に計算を行い、あなたの基準体温に合わせたグラフになります。
(始めは基準体温が36.50℃に設定されていますので、人によってはグラフが上下に片寄る場合があります)

生理日などのメモを入力する

この体温計では、基礎体温の記録から次回排卵日や次回生理日、出産予定日等を推定することができます。
そのためには、生理日や病気による発熱の日、妊娠を目的とした性交日等のメモを必ず入力してください。

メモの種類

★の３つは、正しい推定のために必要ですので、必ず入力してください。

★ 生理	生理による出血があった日に入力します（始まりから終わりまで毎日）
★ 発熱	病気による発熱があった日に入力します
薬飲	薬を飲んだ日に入力します
おりもの	おりものがあった日に入力します
生理痛	生理痛があった日に入力します
★ ♡♥	妊娠を目的とした性交のあった日に入力します

メモの入力のしかた

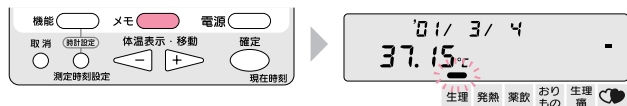
過去1か月以内の入力が可能です。

① **[電源]ボタンを押して、電源を入れる。**

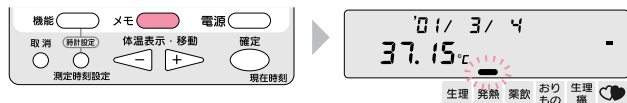
② **◁ 又は ▷ を押して、メモを入力したい日付に合わせる。**

測定した当日にメモを入力するときは、そのまま③に進む

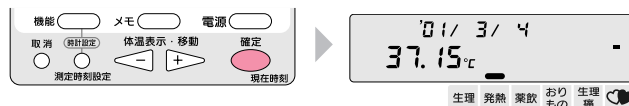
'01/ 3/ 4
37.15℃
-

③ [メモ]ボタンを 1秒以上 押す。

「生理」の上にカーソルが点滅する

④ 入力したい項目まで[メモ]ボタンを押してカーソルを移動させる。

生理日を入力するときは、そのまま⑤に進む

[メモ]ボタンを押すごとに、カーソルが右側に1つずつ移動する

入力したい項目を過ぎてしまったら、[メモ]ボタンを押してカーソルを移動させて(又は[取消]ボタンを押して)、通常画面に戻した後、③から操作をやり直してください。

⑤ [確定]ボタンを押す。(メモ完了です)

カーソルの点滅が止まり、メモが記録される

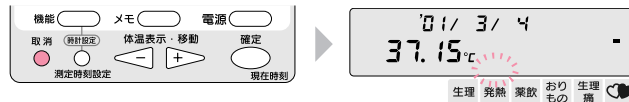
⑥ 同じ日に複数のメモ項目を入力する場合は、項目ごとに③から⑤までの操作を繰り返す。

⑦ [取消]ボタンを押すと(又は[+]を押し進めると)、通常画面に戻ります。

測定した当日にメモを入力したときは、⑤で通常画面に戻っています。

記録されたメモを消すには

過去1か月以内で消去が可能です。

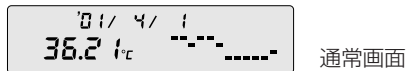
④で、消したい項目の上のカーソルを点滅させたら、[取消]ボタンを押します。

カーソルが消え、メモの記録が取り消される

手動で測定値を入力する 過去の測定値を見る

この体温計は、記録された測定値を過去の日付にさかのぼって見ることができます。
また、何かの事情で自動記録できなかった日に、手動で測定値を入力することもできます。

過去の測定値を見る

この体温計は最大240日分の体温を記録できます。
(240日を超えると古い記録から消えていきますので、240日以上の記録が必要な場合は、記録ノート等への書き写しをおすすめします)

① **[電源]ボタンを押して、電源を入れる。**

通常画面

② **[-] 又は [+] を押して、見たい日付に合わせる。**

その日のグラフが点滅する

③ **[取消]ボタンを押すと(又は [+] を押し進めると)、通常画面に戻ります。**

手動で測定値を入力する

過去１カ月以内の入力が可能です。また、測定時刻の前後２時間以外に測定した日も、その値を呼び出すことができます。
・この体温計で最初に体温を測定した日よりも以前の日付には入力できません。

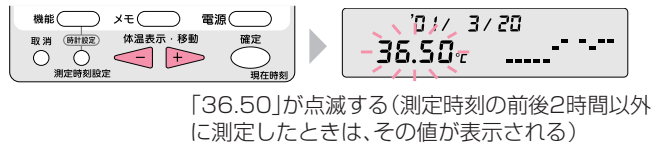
① [電源]ボタンを押して、電源を入れる。

通常画面

② ◁ 又は ⊞▷ を押して、入力したい日付に合わせる。

当日の測定値を入力したいときは、そのまま③に進む

③ ◁ と ⊞▷ を 同時に1秒以上 押す。

「36.50」が点滅する（測定時刻の前後2時間以外に測定したときは、その値が表示される）

数字が点滅しないときは、[取消]ボタンを押した後、もう一度やり直してください。

④ ◁ 又は ⊞▷ を押して、入力したい値に合わせる。

変更の必要がないときは、そのまま⑤に進む

⑤ [確定]ボタンを押す。（記録完了です）

測定値が記録され、その日のグラフが点滅する

⑥ [取消]ボタンを押すと（又は ⊞▷ を押し進めると）、通常画面に戻ります。

- 手動で入力するときは、予測マークは表示されません。
- 一度記録された測定値を個々に消去することはできません。（26 ページ参照）
- 電池切れから電池交換までに９日間以上空いてしまうと、その期間の画面は出ませんので、過去１か月以内であっても測定値は入力できません。

推定機能のしくみ

推定日を見る

推定機能の種類

この体温計には次の推定日を表示する機能があります。

次回排卵

次の排卵日を
推定します。

次回生理

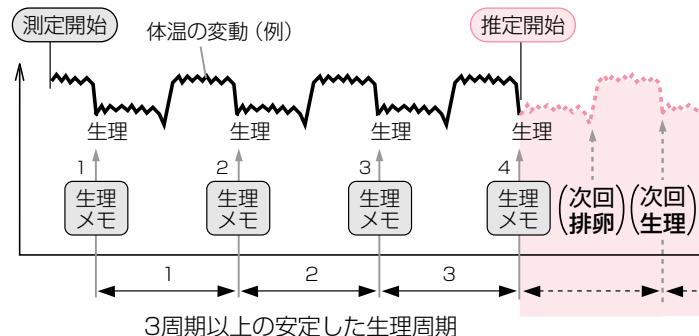
次の生理初日を
推定します。

出産予定

妊娠が予想される場合、
出産予定日を推定します。

推定機能はいつから表示？

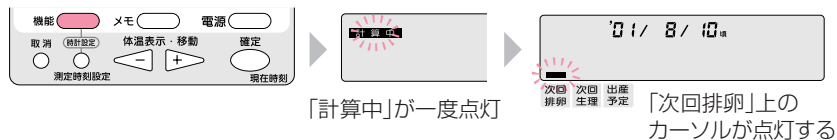
ご使用開始から4回目の生理日まで（3周期分）の体温とメモが記録されると、推定日が表示されるようになります。
（ただし、生理周期が安定している必要があります）

推定機能のしくみについては、
21ページをお読みください。

推定日を見る

① [電源]ボタンを押して、電源を入れる。

② 「次回排卵日」を見るには、[機能]ボタンを 1秒以上 押す。

「計算中」が一度点灯

「次回排卵」上のカーソルが点灯する

③ 「次回生理日」を見るには、[機能]ボタンをもう1回押す。

「次回生理」上のカーソルが点灯する

④ 「出産予定日」を見るには、[機能]ボタンをもう1回押す。

「出産予定」上のカーソルが点灯する

⑤ もう一度[機能]ボタン(又は[取消]ボタン)を押すと、通常画面に戻ります。

以下の場合は、推定日をお知らせできません。
(「'--/ -/-- 頃」と表示されます)

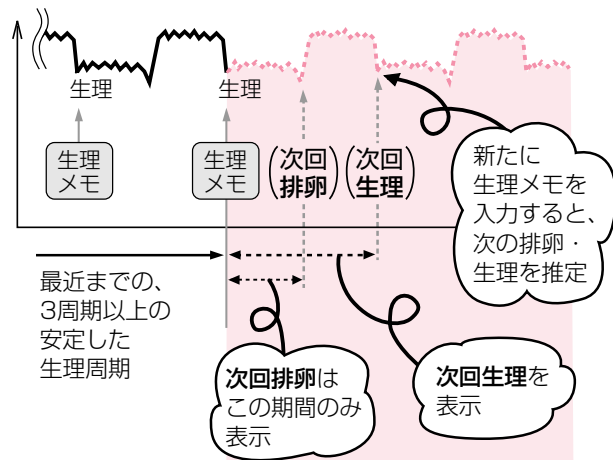
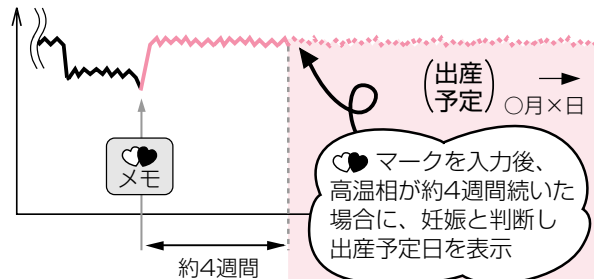
- この体温計の使用開始から、4回目の生理メモを記録(3周期以上経過)するまで
- 測定しない日やメモの記録もれが多い場合
- 生理周期が不規則な方や、体温の変動が大きい場合

⚠注意

●各推定日は、生理周期等の統計処理からオギノ式に基づいて算出されています。
- あくまでも参考としてご利用ください。結果についての責任は負いかねます。
- 確定診断は必ず医師にご相談ください。

●病気の治療等で薬物を使用している場合は、正確な推定日をお知らせできないことがあります。

推定機能のしくみ

生理周期や体温変動等、基礎体温について詳しく知りたい方は、「基礎体温の知識」(27～35ページ)をぜひお読みください。

●「次回排卵」「次回生理」は、それぞれ推定日当日を過ぎると表示されなくなります。

●「出産予定」が表示されるには、のメモを記録してから約4週間かかります。
(ただし、それまでに「次回排卵」・「次回生理」が表示されているなど、生理周期が安定していることが必要です)

●「出産予定」は他の推定日と同時期に表示されることはありません。
(他の推定日が表示されている期間には、「 ' -- / - / -- 頃」と表示されます)

●「出産予定」は推定日当日を過ぎるか、新たに生理メモが記録されると表示されなくなります。

故障かな？と思ったら

まず下記の項目についてご確認ください。それでも問題がある場合、「保証規定」（38ページ）をお読みのうえアフターサービスをお申し付けください。

	こんなとき	原　因	対処方法	参照先
アラーム音	アラーム音が鳴らない	測定時刻が正しく設定されていない	測定時刻の設定をやり直してください	11～12ページ
		現在の日付・時刻が正しく設定されていない	現在の日付・時刻の設定をやり直してください	9～10ページ
		アラーム音が鳴る前にその日の測定を終了した	「測定する時刻（アラーム）、アラーム音量を設定する」をご覧ください	11～12ページ
		測定を終了した後に、測定時刻を変更した	「測定する時刻（アラーム）、アラーム音量を設定する」をご覧ください	11～12ページ
		アラーム音が鳴ったことに気づかなかった	アラーム音量の設定を大きくしてください	11～12ページ
		アラーム音が鳴らないように設定されている	アラーム音量を大・中・小のいずれかに設定してください	11～12ページ
測定値の記録	測定値が記録されていない	測定時刻が正しく設定されていない	測定時刻の設定をやり直してください	11～12ページ
		現在の日付・時刻が正しく設定されていない	現在の日付・時刻の設定をやり直してください	9～10ページ
		自動記録される時間帯に測定していない	過去1か月以内であれば、測定値を呼び出すことができます（「手動で測定値を入力する」をご覧ください）	17～18ページ
		測定を忘れてしまった	その日の基礎体温の測定をやり直すことはできません	―
	[－][＋]を押しても、過去の測定値を見ることができない	測定中である	体温の測定が完了してから操作してください	17～18ページ
		他の操作モードに入っている	［取消］ボタンを押して通常画面に戻してから、再度操作してください	17～18ページ
		過去に測定していない	何日か続けて使ってから操作をやり直してください	17～18ページ

次のページへ続きます

故障かな？と思ったら（前ページのつづき）

	こんなとき	原　因	対処方法	参照先
測定値の記録	電池を交換したら、交換した日より前の測定値が消えてしまった	電池交換後、現在の日付・時刻の設定を間違えてしまった	現在の日付・時刻と測定時刻の設定をやり直してください（失われた測定値を元に戻すことはできません）	9～10ページ
	測定値のグラフがきちんと高温相・低温相に分かれない	正しい測り方で測定していない	「体温を測る」をご覧ください	13～14ページ
		体質や、その期間の体調による原因である	医師にご相談ください	－
推定機能	次回排卵日、次回生理日、出産予定日が表示されない	3周期分の測定値が記録されていない	3周期分の測定値が記録されてから操作してください	19～21ページ
		体温を測定していない日が多い	なるべく毎朝測るようにしてください（その日の基礎体温の測定をやり直すことはできません）	－
		測定した日の測定値が記録されていない（現在の日付・時刻や測定時刻の設定が間違っている）	設定が正しいかどうか、ご確認ください（電池交換後は必ず設定をやり直してください）	9～12ページ
		「生理」のメモを入力していない	最近の生理日に「生理」メモを入力してください（過去1か月以内であれば入力できます）	15～16ページ
		生理周期が不規則、又は体温の変動が大きい	「推定日を見る／推定機能のしくみ」をご覧ください	19～21ページ
		病気の治療等で薬物を使用している	「推定日を見る／推定機能のしくみ」をご覧ください	19～21ページ
		推定していた日（当日）を過ぎてしまった	「推定日を見る／推定機能のしくみ」をご覧ください	19～21ページ
	推定日を表示する画面に変わらない	測定中である	体温の測定が完了してから操作してください	19～21ページ
		他の操作モードに入っている	[取消]ボタンを押して通常画面に戻してから、再度操作してください	19～21ページ

	こんなとき	原　因	対処方法	参照先
メモ記録	メモの入力ができない	測定中である	体温の測定が完了してから操作してください	15~16ページ
		他の操作モードに入っている	[取消]ボタンを押して通常画面に戻してから、再度操作してください	15~16ページ
		メモを入力したい日が1か月以上前である	メモは過去1か月以内しか入力できません	15~16ページ
	メモが記録されていない	メモの入力方法を間違えてしまった([確定]ボタンを押していなかった、等)	メモ入力の操作を再度やり直してください	15~16ページ
体温測定	体温測定が始まるのが遅い	プローブの温度が低い	口をしっかり閉じて測定してください	13~14ページ
		口中が冷えている	口をしばらく閉じてから測定してください	13~14ページ
	プローブを取り出したとき表示が変わる	取り出しても予測演算が終了するまで若干の時間がかかるため(正常な動作です)	表示が固定されてから、数値を読み取ってください	–
		測温部に指等が触れて、測定が再スタートした	測温部に指等が触れないようにしてください	–
	いったん高めの表示が出て、下がってから電子音が鳴る	予測演算の途中のため(正常な動作です)	表示が固定されてから、数値を読み取ってください	–
	測定値が点滅する	1回目の電子音が鳴る前に、測温部のあたる位置が大きくずれた	測定中はプローブを動かさないようにしてください	13~14ページ
		室温が低い	10~40℃の部屋で測定してください	–

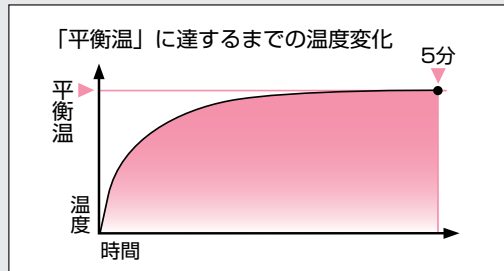
次のページへ続きます

故障かな？と思ったら（前ページのつづき）

	こんなとき	原　因	対処方法	参照先
体温測定	測定値が高い／低い 測るたびに違う	測温部が舌下の正しい位置にあたっていない	測温部の正しいあて方に従って、再度測定してください	13~14ページ
		プローブの温度が高い	暖房があたるところでの使用は避け、プローブを冷ましてから再度測定してください	–
		プローブの温度が低い	口をしっかり閉じて測定してください	13~14ページ
	Eが表示され、エラー音（ピピ　ピピ）が鳴る	1回目の電子音が鳴る前に、測温部のあたる位置が大きくずれた	測定中はプローブを動かさないようにしてください	13~14ページ
	0が表示される	測定値が42℃を超えている	いったんプローブを冷ましてから再度測定してください	–
	1回目の電子音が鳴らない	測定開始後、測温部のあたる位置が大きくずれた	測定中はプローブを動かさないようにしてください	13~14ページ
	2回目の電子音が鳴らない	1回目の電子音が鳴った後、測温部のあたる位置が大きくずれた	測定中はプローブを動かさないようにしてください	13~14ページ
電池	[電源] ボタンを押しても何も表示されない	電池の入れ方が間違っている	電池を正しく入れ直してください	7～8ページ
		電池が消耗している	2個同時に新品のリチウム電池（CR2032）と交換してください	7～8ページ
	▭マークが点滅する	電池が消耗している	2個同時に新品のリチウム電池（CR2032）と交換してください	7～8ページ
	▭マークだけが点灯する	電池が消耗している	2個同時に新品のリチウム電池（CR2032）と交換してください	7～8ページ

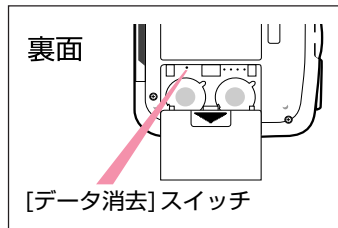
平衡温(へいこうおん)とスピード検温のしくみ

(平均90秒／予測検温方式)

正確な体温とは、体の内部の変化しにくい温度のことを言います。測り始めてからある程度時間が経つと、もうこれ以上は体温計の表示が上がらないという温度に達します。この温度を「平衡温」と呼びます。正確な基礎体温値を得るためには、この「平衡温」を測定する必要があります。

この電子体温計は測定開始から数十秒間の口中の温まりかたを内蔵のマイクロコンピュータで細かく分析・演算し、「平衡温」を平均90秒で予測して表示します。
また、約2分30秒後には自動的に実測検温に切り替わり、5分測り続けると実測値を表示します。

データをすべて消去する

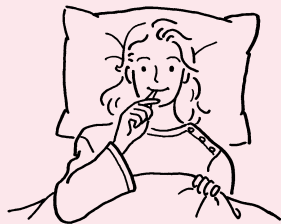
データを消去する場合は、記録された測定値とメモ、現在の日付・時刻と測定時刻のすべてが消去され、お買い上げ時の状態に戻ります。

- **データを個々に消去することはできません。**
- **一度消去したデータを元に戻すことはできません。**

電源が入っている状態で電池カバーを開き、[データ消去]スイッチをつまようじの先等、とがったもので押す。(「ピッ」と鳴ったら消去完了です)

⚠注意

- 針やクリップの先等、金属製のものは使わないでください。
- つまようじを使用するときは、先端が折れないようにご注意ください。

基礎体温の知識

監修
前　筑波大学　臨床医学系　産婦人科教授
久保　武士

基礎体温のこと、何となくならわかるんですけど…

● 基礎体温とは

前から知っていたつもりでも、実はよくわかっていないことってありませんか？ここでは改めて「基礎体温」について説明します。
基礎体温とは、体の動きが最も安静な状態にあるときの体温のこと。つまり、その条件をもっとも満たすのは「早朝、目を覚ましたときに、動かずにそのままの状態で測った体温」のことを指します。

● 基礎体温のパターン

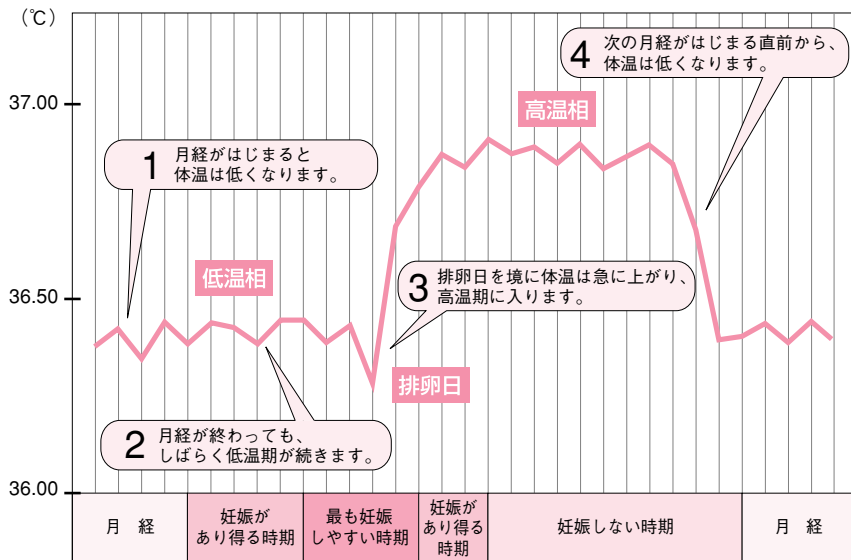
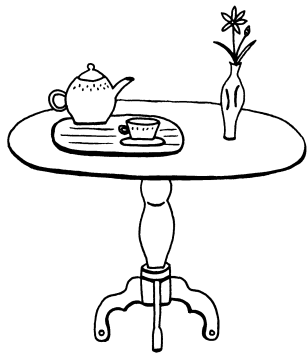
健康な女性の基礎体温をグラフにすると、ある一定のパターンを描くことがわかります。
右のグラフのように、体温の低い時期（低温相）と高い時期（高温相）の二相曲線を描いています。
このパターンは月経や排卵等女性の性周期にしたがって繰り返されており、この動きを継続的に記録することで、受胎や避妊を調節することはもちろん、自分自身の体調を把握することができます。

標準的な基礎体温のパターン

（℃）
37.00
36.50
36.00

1 月経がはじまると体温は低くなります。
2 月経が終わっても、しばらく低温期が続きます。
3 排卵日を境に体温は急に上がり、高温期に入ります。
4 次の月経がはじまる直前から、体温は低くなります。

低温相
高温相
排卵日

月　経	妊娠があり得る時期	最も妊娠しやすい時期	妊娠があり得る時期	妊娠しない時期	月　経

「基礎体温」からわかることを教えてください。

1. 排卵があるかどうか

高温相は、排卵が起こり体温を上昇させる黄体ホルモンが分泌されているために起こります。したがって低温相しかない場合、月経はあっても排卵がなく、黄体ホルモンが分泌されない「無排卵性月経」が考えられます。

2. 排卵日がいつか

低温相の終わりごろの体温が一番下がった日から数日の間に、排卵が行われると考えられています。月経不順の人等は排卵日がはっきりしない場合がありますが、高温相が9日以上あれば、低温相の終わりごろに排卵があったと考えられます。

3. 妊娠しているかどうか

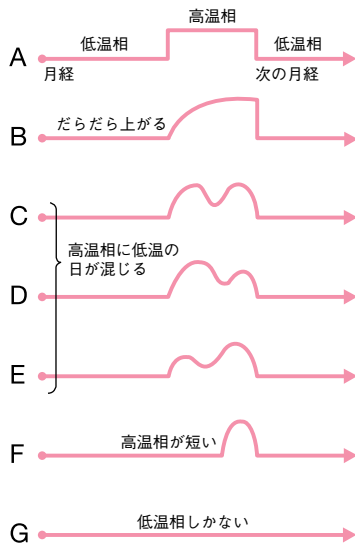
基本的には高温相が16日以上続くときは妊娠している可能性があります。ただし、ときには妊娠していなくても黄体が18日ぐらい黄体ホルモンを分泌し続けることがあるので、21日以上高温相が続いた場合に妊娠したと考えるほうが一般的です。

4. 流産の可能性

妊娠すると高温相が続き、およそ13〜14週目ごろから下降し低温相に戻ります。
21日以上高温相が続いた後出血が起こる場合は、流産の可能性が考えられますので、速やかにかかりつけの医師の診断を受けましょう。

5. 不妊の可能性

高温相が9日以内と短かったり、低温相と高温相の差が0.3℃以内のときは「黄体機能不全」の疑いがあります。
これは黄体の働きが十分でなく、受精卵が子宮内膜に届くまでに黄体の機能が低下してしまうので、不妊の原因となります。

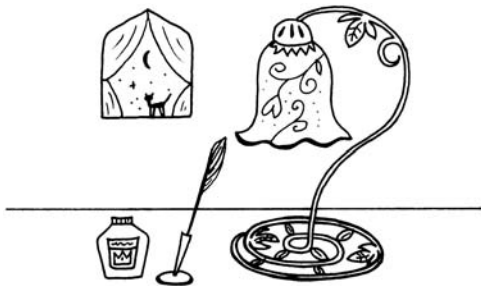
■基礎体温にはさまざまなタイプがあります

A.いちばんノーマルな形で、月経と次の月経までに、低温相と高温相がきちんと分かれ、体温が最も低い日もはっきりわかるタイプ。体温が最も低い日から数日の間に排卵も起こっている。

B.低温相から一気に高温相に向かわず、数日かけてだらだらと上がっていくタイプ。排卵日がわかりにくいが、高温相が9日以上あれば、低温相の終わりごろに排卵していると考えられる。

C〜E. 図のようにM字カーブを描き、高温相の中に低温の日が混じるタイプ。排卵はしているが、黄体機能不全で、妊娠してもすぐに流産しやすい。

F.高温相が非常に短い。排卵がある人とない人がいる。たとえ排卵があっても、黄体機能不全で妊娠はむずかしい。

G.体温の変動が0.3℃以下と少ないタイプ。月経はあっても排卵がない無排卵性月経と考えられる。

「基礎体温」と月経の関係をもっとくわしく知りたいのですが。

● どんな「月経周期」でも、高温相は一定です

「月経周期」とは、月経の始まった日から次の月経の前日までを日数で数えたもの。この周期は25〜35日の間で、28日もしくは30日周期というのが一般的です。
このサイクルで特徴的なことは、低温相の日数は個人差があり、同一人でも不定なことがありますが、高温相は約2週間（12〜16日）と一定なこと。
つまり、排卵から次の月経までの日数は、どんな月経周期でもほぼ一定と言えます。

● どうして高温相の日数は一定なのでしょう

月経が始まって2〜3日すると、卵巣の中にある卵胞が、脳下垂体からの刺激により成長を始めます。やがて成熟した卵胞の中から卵子がとび出し（排卵）、一方卵子が出ていった後の卵胞はバターのような色の黄体というものに変わります。

黄体は、受精した卵子が着床しやすいように子宮内膜を変える「黄体ホルモン」を分泌します。実は、この黄体ホルモンに体温を上昇させる働きがあるのです。

ただし妊娠しなかった場合、黄体の機能はしだいに衰えていくため、黄体ホルモンは12〜16日で急激に減ってしまい、体温は低くなります。

つまり高温相の日数がほぼ一定なのは、黄体ホルモンの多い期間が一定だからです。

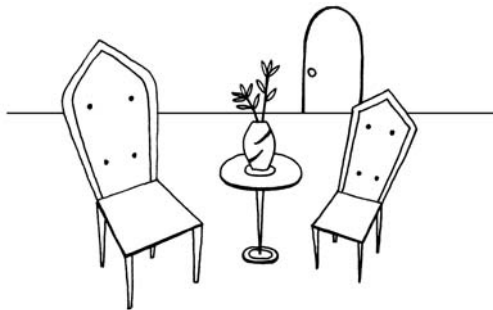
なお、黄体ホルモンの減少とともに、子宮の内膜がはがれて血液とともに押し出されてきます。これが月経です。

● 高温相のときは次の月経が大体予測できます

「高温相の日数は12〜16日でほぼ一定」という特徴から、次の月経が始まる時期を予測することも可能です。

例えば今日が高温相に入って4日目なら、あと10日ほどで月経になることが予測されます。

今日がまだ低温だったら、正常な月経周期では12日以内に月経になることはありません。

「基礎体温」を測るメリットは何ですか？

1. 妊娠を望む人に

排卵後の卵子の寿命は約24時間程度。また精子はおよそ3日間は受精能力があるといわれています。
ですから排卵日の3日ぐらい前から、翌日までの約5日間が最も妊娠しやすい時期と言えます。

2. 妊娠を避けたい人に

理論的には最も妊娠しやすい5日間だけ注意すればいいのですが、実際のところ精子の受精能力が強い場合や卵子の寿命が2日間以上の場合も十分あります。
そのため基礎体温だけで避妊期を判断するならば、高温相になって3日目から次の月経までと考えるのが妥当です。
しかし、これだけに頼って避妊するのは危険です。必ず他の避妊方法を併用してください。

3. 妊娠の早期診断に

排卵日から数えて21日目になっても体温が高く、月経が来ないときは妊娠と考えられます。薬剤の服用やX線検査等、胎児への悪影響が考えられるものにはあらかじめ注意してください。

4. 更年期障害の早期発見に

月経不順、肩凝り、のぼせ、イライラ感、視力障害…更年期障害は、年齢とともに卵巣からの女性ホルモン分泌の低下によるものとされています。
基礎体温を記録していれば、高温相が次第に短くなってくることで更年期障害を早めに知ることができます。

肩凝り

イライラ感

のぼせ

5. ダイエットに

効果的で正しいダイエット。そのヒントも基礎体温の中にあります。
高温相には食欲も旺盛になり、体が水分をためこみ便秘がちになったりします。一方低温相はそれらの症状がなくなり体も活動的になります。
ですから、高温相時のダイエットでは効果が少なくてもあきらめず、低温相のときは急激なやせ過ぎに注意することが大切です。

「基礎体温」を測るうえで注意することがありますか？

続けることがいちばん大事です

◎ 基礎体温は長く続けてこそ判断できるものなので、根気よく続けるようにしましょう。

◎ グラフの小さな動きにとらわれずに、大きな傾向を見ましょう。

◎ カゼによる発熱があった、生理痛があったなど、その日の体調をメモしておくと後で参考になります。

気がかりな点があったら、まず医師に相談を

◎ どこから高温相なのかわからない
◎ 低温相だけで月経になることを繰り返す
◎ 妊娠したいのになかなか妊娠できない
◎ 生理が遅れているのか、妊娠したのかを知りたい
◎ 避妊したい
◎ 体温が高過ぎたり、低過ぎたりすることが続く

こんなときは、毎日測定、記録した体温値を医師に診てもらい、早めに相談されることをおすすめします。

仕　様

販売名	テルモ電子体温計C595　型式:C595
検温方式	予測式(予測検温・実測検温兼用)
温度検出	サーミスタ
検温部位	口中(舌下)
温度範囲	32.00〜42.00℃
検温時間	予測検温時間:平均90秒(50〜120秒/電子音で告知) 約2分30秒後実測表示に自動切替 実測検温時間:約5分(電子音で告知)
温度精度	±0.05℃(35.00〜38.00℃)、 ±0.10℃(32.00〜34.99℃、38.01〜42.00℃) 恒温水槽を用いて約1分間測定したときの表示温度の、 標準温度計に対する誤差
表示方式	液晶表示素子による体温値4桁デジタル表示、 4×12体温グラフ表示、年月日時分表示
電源電圧	DC6V(リチウム電池[CR2032]2個)
消費電力	検温時:約1mA　電源OFF時:約10μA
電撃保護	内部電源機器・BF形機器
使用条件	温度 10℃〜40℃、相対湿度 30%〜85%
保管条件	温度 −10℃〜50℃、相対湿度 30%〜95%
外観寸法	(本体)113×108×21[mm] (プローブ)76.2×14×4[mm]
質量	約130g(電池含む)
付属品	リチウム電池[CR2032] 2個、取扱説明書/品質保証書、添付文書

・本機はEMC規格(電磁両立性)に適合しております。(IEC 60601-1-2:1993年)
・仕様は商品改善等のため予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

修理受付先:テルモ・コールセンター
〒151-0072 東京都渋谷区幡ケ谷2丁目44番1号　TEL 0120-00-8178

(切り取り線)

保証規定

(1)保証期間は、お買い上げ後1年です。
(2)ご使用中に故障が発生した場合は、本証を切り取り現品にそえてテルモサービスセンターまで修理をご依頼ください。なお、保証期間を過ぎている場合は、テルモサービスセンターへの送料はお客様のご負担となりますので、あらかじめご了承ください。
(3)保証期間中に、通常のご使用において万一故障が発生したときは無償修理いたします。
(4)ただし、下記の場合は保証期間中でも有償になります。
　イ.ご使用上で取り扱いの過誤により発生した故障。
　ロ.製品の改造、不当な修理により発生した故障。
　ハ.火災、地震、水害等天災地変等の不可抗力による故障及び損傷。
　ニ.故障の原因が本製品以外に起因する場合。
　ホ.消耗部品(電池)。
　ヘ.上記以外で弊社の責に帰することのできない原因により発生した故障。
　ト.品質保証書のご提示がない場合。
　チ.品質保証書にお買い上げ日、販売店名の記載がない場合、また、字句を書き換えられた場合。
(5)本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

品質保証書

このたびは、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございます。品質には万全を期しておりますが、通常のご使用において万一故障が発生しましたときは裏面の保証規定により無償修理いたします。品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名:テルモ電子体温計C595　　型式:C595

お名前:

ご住所:

TEL:

お買い上げ販売店名:

印

お買い上げ年月日:　　年　　月　　日

検査合格証

合格

製造販売業者:テルモ株式会社　東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号

(切り取り線)

ご相談・お問い合わせ先

ご相談やお問い合わせは、型式をご確認の上、お買い上げの販売店又は「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

この電子体温計の型式は **C595** です。

テルモ・コールセンター

0120-00-8178

(9:00〜17:00 土・日・祝日を除く)

テルモホームページアドレス　http://www.terumo.co.jp/

管理医療機器
一般的名称:電子体温計
販売名:テルモ電子体温計C595
製造販売業者:テルモ株式会社　東京都渋谷区幡ヶ谷2丁目44番1号
医療機器承認番号　21200BZY00076